Wie wird der Gürtel richtig gebunden? (erstellt von S.Stenzel-Gruber 01/12)

1) Links anlegen und zweimal….	2) .... um den Körper führen.
3) Gürtelende unten herausziehen….	4) …. und auf gleiche Länge ziehen.
5) Wieder unten hinein legen….	6) …. und das rechte Ende von unten durchführen.
7) Festeziehen und evtl. Länge korrigieren.	8) Einfacher Knoten, wie abgebildet. (Oberes Gürtelende über unteren legen und unten durchziehen)
9) Knoten festziehen…	10) und gleichmäßige Länge überprüfen.